

ночью.

Состояние одиночества ослабляет иммунитет человека. Организм таких людей становится уязвим для разных заболеваний. Также повышается риск преждевременной смерти. Особенно это касается пожилых одиноких людей, которые в старости часто остаются одни.

Длительная звуковая изоляция способна вызвать у человека изменения в сознании. Находясь в полной тишине, люди теряют чувство реальности, им мерещатся жуткие галлюцинации. В итоге это отражается на психическом здоровье.

Немногие люди умеют правильно дышать. В этом процессе участвует не только грудная клетка. При правильном глубоком вдохе необходимо задействовать еще и мышцы живота, а при выдохе его нужно втянуть. Так легкие лучше и быстрее насытятся кислородом.

После спортивной тренировки не стоит сразу же снижать двигательную активность. Во время занятия человек может чувствовать боль в мышцах. Это означает, что они пока не привыкли к упражнениям и испытывают кислородное голодание. Усилить приток крови к мышцам потом может ходьба.

Чтение в лежачем положении не влияет на снижение зрения. Последнее портится от возникающего напряжения в глазах. Во время такого занятия необходимо делать частые перерывы, а также иметь нормальное освещение. Книгу при этом следует держать на 40 см дальше от глаз.

Хруст костяшками пальцев не приводит к артриту. Этот звук получается, когда внутри суставов образуются пузырьки газа. Сам по себе данный процесс абсолютно безвреден и может только раздражать окружающих людей.



Периодические издания о здоровье, выписываемые Янаульской центральной библиотекой

Газета «Вестник ЗОЖ» выходит в печать два раза в месяц. В газете читатели делятся своими рецептами и историями об болезнях. Там дают советы, как лечить заболевания и традиционным медицинским способом, так и нетрадиционным. Много интересных советов и рецептов, касающихся профилактики разных заболеваний.

В вестнике ЗОЖ есть много интересной информации о диетах, о правильном и здоровом питании человека, о влиянии спорта на организм и физических нагрузок. Многие читатели делятся историями своего выздоровления. Вестник выходит с ноября 1992 года.

На страницах «ЗОЖ» часто пишут представители нашей официальной медицины, которые рекомендуют, как медицинское лечение, так и дают всевозможные рецепты из кладовой нашей природы. Это российские врачи- Евгений Чазов и Александр Чучалин, а также известные всем Лео Бокерия и Леонид Рошаль и другие.

Первый номер газеты «Столетник» вышел в свет в 2006 году. За эти годы газете "Столетник" удалось завоевать доверие миллионов читателей по всей России и получить признание профессиональных медиков.

Газета «Столетник» - уникальное издание, сочетающее в себе и «научность», и «народность», сохраняющее между ними оптимальный баланс, выступающее своеобразным мостиком между врачебным сообществом и обычными людьми, которых волнуют проблемы здоровья и долголетия. Главная мысль, которую газета «Столетник» пытается донести до своих читателей: здоровье - главное богатство любого человека. газета для людей думающих, любознательных и неравнодушных к себе, своему здоровью и здоровью своих близких!

Журнал «Физкультура и спорт»

97 лет журнал пропагандирует здоровый образ жизни и способы его достижения. Самый популярный из журналов такого рода, он приглашает читателей в мир гармонии души и тела. В этом мире каждый найдет свой собственный путь к совершенствованию. Здесь есть из чего выбирать!



Янаульская центральная районная библиотека
Г.Янаул, ул.Ломоносова, 16
Т.5-57-91,
электронный адрес
mukcbs54@mail.ru
Vk.com>club 70100690
Ok.ru.group/53716139639024
Отдел периодических изданий
5-10-99

Составитель: Хисамутдинова Д.Ф.

Янаульская центральная районная библиотека

Твое здоровье в твоих руках



Здоровый образ жизни всегда в моде.

В здоровом теле — здоровый дух.
Децим Юний Ювенал

Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, тот поступает так же глупо, как и человек, думающий молчанием усовершенствовать свой голос. Плутарх из Херонеи

Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек, не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезней. Авиценна

Как только человек заболевает, ему в первую очередь необходимо подумать, кого ему нужно простить. Луиза Хей

Как суконщики чистят сукна, выбивая их от пыли, так гимнастика очищает организм. Гиппократ

Короткую жизнь мы не получаем, а делаем ее такою; не бедны мы жизнью, а пользуемся ею расточительно. Жизнь длинна, если ею умело пользоваться. Сенека

Красота телесных форм всегда совпадает с понятием о здоровой силе, о деятельной жизненной энергии. Лев Толстой

Единственный способ сохранить здоровье — это есть то, чего не хочешь, пить то, чего не любишь, и делать то, что не нравится. Марк Твен

Правила, которые мы должны использовать:

- Учить распознавать болезненные наклонности и бороться с ними;
- Воздух должен быть чист в жилище и вне его;
- Нужны ежедневные физические упражнения, прогулки на свежем воздухе;
- Правильный сон и правильное питание;
- Полезны водные процедуры;
- Правильный труд и умственные занятия необходимы;
- Нужно быть жизнерадостными;
- «Нет!» вредным привычкам.



Интересные факты о здоровье

Черный шоколад надолго сохраняет молодость кожи. Для положительного результата достаточно съесть пару плиток этой сладости в день. Благодаря антиоксидантам, которые входят в состав шоколада, снижается опасность появления меланомы – рака кожи.

Люди, привыкшие добавлять в пищу много соли, входят в группу риска по сердечно-сосудистым заболеваниям. Ее количество должно быть сокращено на 3-4 грамма в сутки. Тогда не придется сильно переживать о наступлении инфаркта или инсульта, а продолжительность жизни увеличится на 5 лет.

Стресс негативно сказывается на здоровье зубов и десен. Швейцарские ученые провели эксперимент. Студентов поделили на 2 группы. Первая просто ходила на занятия, а второй предстояло сдавать трудные экзамены. В итоге последние находились в состоянии нервного напряжения, и у некоторых воспалились десны.

Употребление рыбы укрепляет мышцы сердца. Там находятся полезные Омега-3 жирные кислоты. Кроме положительного влияния на сердечно-сосудистую систему, они улучшают состояние кожи, волос и ногтей, а также предупреждают развитие рака груди. Больше всего Омега-3 содержится в скумбрии и сельди.

Древние лекари стран Востока считали, что состояние здоровья человека можно определить по его глазам. У больных людей радужка окрашена неравномерно и на ней присутствуют дефекты, а их белки желтоватого цвета. Белая часть глаза здорового человека имеет легкий голубоватый оттенок.

Печень выводит из организма токсичные вещества. Однако бывают случаи, когда человек ест очень много вредных продуктов. С их расщеплением печень не справляется. Особенно это касается плесени, появляющейся на продуктах питания. Ее токсины иногда вызывают рак.
Мясо способствует выработке мужского гормона – тестостерона. Употребление данной пищи особенно необходимо для любителей силовых тренировок. Однако не стоит увлекаться этим животным продуктом. К примеру, в свинине содержится много жиров, поэтому ее нужно есть маленькими порциями.

Грецкие орехи способны продлить жизнь человека. Для этого нужно съедать не менее 5 ядер в день. В них содержится много витаминов и минеральных веществ, жирных кислот и белка. Орехи обязательно должны быть в рационе детей и беременных женщин.

У людей, страдающих от недосыпания, часто появляются проблемы с лишним весом. Бессонница приводит к нарушению энергетического баланса в организме. Человек испытывает постоянное чувство голода. Из-за этого он вынужден устраивать себе частые перекусы, в том числе и